

心身への影響とは・・・

「こころ」と「からだ」に、これまで感じたことのない変化や不調がおこることがあります。

ひどいショックを受けた時には、程度の差はあっても多くの人々が体験し、誰にでも起こりうる正常な反応です。

「からだ」の変化例

- ・ 胸がドキドキして急に汗が出る
- ・ 原因のわからない頭痛やめまい
- ・ 食欲がない、胃痛や吐き気がする
- ・ なんとなくだるくて疲れがとれない
- ・ 寝付きが悪かったり、悪夢をみる

「こころ」の変化例

- ・ イライラして怒りっぽくなる
- ・ 孤独な感じがする
- ・ 集中力や判断力が低下したり、忘れっぽい
- ・ 気力がわかず、無関心になる
- ・ 強い恐怖心や不安感を感じる



これらの変化は、人によって現れ方も違います。

しかし個人差はあるものの多くの人々が時間とともに回復します。

配慮が必要な方について

子どもや妊婦、高齢者、障害者、外国人等は活動範囲が限られて、周囲の情報が入りにくく、災害時にストレスを感じやすいです。



子どもへの影響

子どもも大人と同じように心に大きなショックを受けることがあります。

例えば・・・

- 赤ちゃんがえりがおこりやすくなる
- 以前より甘える
- 親が側にいないとパニックになり、泣きだす
- 遊びや勉強に集中できない
- 反抗的になったり、粗暴な言動をする

＜対応への注意点＞

大人と同様にこころの変化は正常な反応であることが多く、時間とともに回復することが多いです。可能な範囲で生活のリズムをくずさないよう、家族や友人と過ごす時間を大切にしながら、安心感を与えましょう。

高齢者への影響

生活歴により異なりますが、環境の変化により心身の調子をくずしやすい傾向があります
例えば・・・

- 慣れ親しんだ生活から離れ、先の見通しが立たず不安が強まったり、イライラが増える
- 日付や場所など急に物忘れがひどくなる
- ぼんやりしている、反応がない
- 落ち着きがなくなり心身の不調を訴える

＜対応への注意点＞

名前を呼んで今の状況を分かりやすく伝え、少しでも安心してもらい、孤立しないように日頃のつきあいが保てるよう配慮しましょう。心身の状態に注意して、不調が長引く場合は我慢しないよう受診を勧めてみましょう。

回復にかかる時間は人により異なるので、周囲の人が見守り支えながら、回復を待つことが大切です。

また日常生活に支障がでたり、不安が強いときは、無理せずに相談窓口を利用しましょう。